

Schutz- und Hygienekonzept im Studio „OK Pilateslounge“

Stand 08.2020, Version 1.2

Vorab

- Laut Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministerium des Inneren, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege vom 29.05.2020, Az. G51b-8000-2020/122-346 gilt:
„**Ausgeschlossen vom Sportbetrieb sind:**
 - Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen
 - Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder SchwereSollten Nutzer während des Aufenthalts Symptome entwickeln, haben diese umgehend das Sportgelände zu verlassen.“
- Teilnehmer/Teilnehmerinnen mit bestehenden Vorerkrankungen sollten evtl. vor der Teilnahme Rücksprache mit dem Hausarzt oder behandelnden Facharzt halten
- Es gelten die Regelungen des Schutz- und Hygienekonzeptes – **Diskussion sinnlos**, da es keine eigene Einbildung ist, sondern eine situationsgeschuldete Notwendigkeit
- Das Konzept ist nachzulesen auf der Homepage des Studios und auf Aushängen im Studio; zudem kann das Konzept nach Anmeldung per App/E-Mail versandt werden
- Zu Beginn des Kurses wird auf das Konzept hingewiesen
- Insbesondere weisen wir darauf hin, dass bei Nichteinhaltung vom Hausrecht Gebrauch gemacht werden MUSS (siehe „Gemeinsame Bekanntmachung der Bayerischen Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege vom 29. Mai 2020, Az. G51b-G8000-2020/122-346“ unter 1.d)

Grundsätzliches

- Die Reformer sind so gestellt, dass der Mindestabstand von 1,5 m gewahrt ist
- Die Teilnehmerzahl ist entsprechend der Raumgröße auf 8 beschränkt
- In die Trainingszeit ist das Abholen an der Eingangstür, das Händedesinfizieren, das gründliche Desinfizieren der Reformer (wie bisher auch nach dem Training üblich) und das Zurückbringen zur Eingangstür inkludiert
- Name, Kontaktdaten und Anwesenheitszeiten der Teilnehmer wird vorschriftsmäßig dokumentiert
- Häufig berührten Flächen (z.B. Türklinken- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne, etc.) werden regelmäßig gereinigt
- Die sanitäre Einrichtung ist mit Seifenspender, Einmalhandtüchern und Desinfektionsspender ausgestattet
- Verschiedene Aushänge weisen mehrfach auf den Mindestabstand und Hygienemaßnahmen hin
- „Kontaktbeschränkung“ ist nicht auf die anderen Personen, sondern auch auf alle Gegenstände im Studio, anzuwenden
- Das Studio darf nur mit angelegter Nase-Mund-Bedeckung betreten und verlassen werden, ebenfalls zu tragen beim Gang zur Toilette und/oder Händewaschen
- Es wird deutlich vermehrt „ruhige“ Pilates-Übungen geben, um intensive körperliche Belastung und somit eine verstärkte Aerosolbildung zu vermeiden. Des Weiteren ist aufgrund der Aerosolbelastung jedes hochintensive Ausdauertraining unzulässig
- Direkter Kontakt zur Korrektur der Übungsausführung wird zum Schutz der Teilnehmer und zum Eigenschutz der Kursleitung unterlassen

- Zwischen den Trainingseinheiten ist ausreichend Zeit eingeplant, damit
 - Teilnehmer das Studio nach dem Training ruhig und geordnet verlassen können
 - das gesamte Studio durch Öffnen der Fenster vollständig durchlüftet werden kann und
 - die nachfolgenden Teilnehmer an der Eingangstür abgeholt werden können

Organisatorisches

- Teilnahme am Kurs ist nur nach bestätigter Anmeldung möglich
- Bereits in entsprechender Sportoutfit erscheinen – die Umkleidekabine ist verschlossen und umkleiden vor Ort ist untersagt
- Bitte pünktlich kommen, denn die Eingangstüre ist während des Kurses verschlossen, um unbefugten Personen den Zutritt zu verwehren
- Warten vor dem Gebäude: Mindestabstand von 1,5 m zueinander beachten bzw. im Auto warten
- Auf Treffen vor oder nach den Kursen im Umkreis des Studios verzichten
- Es gibt keine Getränke im Studio – eigene Getränke können in verschlossenen und personalisierten Behältern mitgebracht werden
- Bitte darauf verzichten, Gegenstände unnötig zu berühren – diese müssen alle desinfiziert werden
- Auch während des Trainings werden die Fenster in geeigneter Weise geöffnet sein, um den regelmäßigen Luftaustausch zu gewährleisten

Durchführung

- Nachdem alle Teilnehmer des Kurses vorhergehenden Kurses den Eingangsbereich im EG verlassen haben:
 - eintreten nur mit Nasen-Mund-Bedeckung
 - im Abstand von mind. 1,5 m nacheinander eintreten
 - bitte Arme so weit wie möglich ausstrecken zum Desinfizieren der Hände
 - bereits auf dem ersten Absatz die Schuhe ausziehen (wertvolle und einzigartige Schuhe bitte zuhause lassen)
- Im Studio die Reformer von hinten nach vorne belegen – ggf. also bereits vor dem Betreten überlegen, neben wem man trainieren möchte
- Bitte die 10-er Karten bereithalten, weitere Anweisungen werden folgen
- Persönliche Gegenstände (Schlüssel usw.) am Kopfende des eigenen Reformers im Karton ablegen
- Auf dem Reformer liegen weiße, frisch gewaschene Baumwollhandschuhe. Diese bitte anziehen, damit jede/r die Federn selbst umstellen kann bzw. keine Angst vor Ansteckung bei den Schlaufen haben muss
- Bitte beachten Sie, dass bis auf Weiteres barfuß trainieren untersagt ist!
- Während der ersten Übungseinheit wird die Teilnehmerliste auf Richtigkeit überprüft
- Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung während des Trainings wird von verschiedenen Experten empfohlen, ist allerdings nicht vorgeschrieben – es ist die Entscheidung von jedem selbst
- Für die Desinfektion der Reformer steht Desinfektionsmittel und Einmalhandtüchern direkt neben dem Reformer zur Verfügung
- Mit dem Einmalhandtuch bitte auch die Desinfektionsmittelflasche abwischen
- Die benutzen Einmalhandtücher beim Verlassen des Studios in den dafür vorgesehenen Behälter entsorgen
- Die benutzen weißen Baumwollhandschuhe beim Verlassen des Studios in den dafür vorgesehenen Behälter zurücklegen
- Auch beim Verlassen des Übungsraums bzw. des Studios eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen und auf den Mindestabstand von 1,5 m zu achten

Und bis zum nächsten Mal: Gesund bleiben 😊